

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ г. Астрахани "Лицей № 1"
Е.В. Калашникова

ИП Ефимова Елена Владимировна

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1.								
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	3,29	4,65	22,05	141,96	312	24,8
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят (с соусом)	100	10,87	15,92	12,51	235,32	295	38,3
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71	4,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	7,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,44	21,13	74,35	547		79,2
ОБЕД	Салат "Весна"	60	1,07	3,48	1,48	41,54	28	7,8
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,26	4,12	6,76	73,06	82	19
	Плов из отварной говядины	200	25,22	14,04	34,84	366,78	244	60,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н	2,8
Компот из свежих плодов и ягод		200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	13,9
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	35,74	22,86	110,19	778,34		107,5
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	22
	Пирожки печеные 100 гр,	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406	32
	Напиток из плодов шиповника	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338/1	14,9
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	15,69	8,31	83,24	468,13		68,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	69,87	52,30	267,78	1793,47		255,6
День 2.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,38	9,79	53,42	323,86	174	38,1
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	12,9
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8	Н	7,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382	15,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,55	22,25	116,57	733,62		77,8
ОБЕД	Овощи натуральные свежие* (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	70/71	5,2
	Суп картофельный	250	9,15	5,17	20,15	164,17	97	17,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203	13
	Биточки паровые с соусом	100	11,35	8,51	8,83	155,36	281	48,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н	2,8
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	348	14
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	34,34	25,20	131,85	879,92		104,5
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389	36
	Шарлотка с яблоками	100	3,95	4,61	39,90	214,61	374	37,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,95	4,81	45,70	250,61		73,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	60,84	52,26	294,12	1864,15		255,6
День 3.								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	13,64	331,28	210	39,5
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	6,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Чай с сахаром,	210	0,08	0,00	0,02	0,86	376	7,2
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	25,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,15	33,41	47,78	542,54		82,1
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	3,69	4,39	10,91	96,82	40	8,9
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96	17,9
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	150	9,86	7,92	10,04	152,02	287	57,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н	2,8
	Компот из апельсинов и лимонов	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346	19,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	23,36	18,85	111,24	697,99		109,6
ПОЛДНИК	Пицца школьная, 1 вариант	150	16,99	18,54	47,43	423,11	412	49,7
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338	14,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	17,83	18,54	80,99	556,46		63,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	65,34	70,80	240,01	1796,99		255,6
День 4.								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,66	8,78	38,86	255,06	181	32
	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	40	2,94	3,19	18,51	115,5	401	11,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,66	12,47	96,18	533,85	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/2	6,5

	Суп с пельменями или клецками (клецки)	250	11,02	6,40	14,92	161,28	118	25,3
	Рагу из птицы с овощами	200	17,46	22,42	50,24	422,92	289	63,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H	2,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349	13,9
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	37,27	30,18	149,43	954,56		115,7
ПОЛДНИК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	27
	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	10,87	12,47	29,53	277,7	420	45,5
	Напиток лимонный	200	0,08	0,04	26,94	122,88	387	13,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,35	12,91	66,27	447,58		85,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,28	55,56	311,88	1935,99		255,6
День 5.								
ЗАВТРАК	Плов из птицы	210	13,69	14,89	42,46	379,72	291	56
	Овощи натуральные свежие* (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	4,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Напиток из плодов шиповника и яблок	210	0,84	0,00	33,56	133,35	338	14,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,72	15,42	100,92	624,07		77,9
ОБЕД	Салат "Летний"	60	1,42	4,42	4,54	63,52	34	9,5
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92	119	18,9
	Пирог с мясом капустой	150	9,36	4,41	61,75	328,95	414	59,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H	2,8
	Чай с сахаром,	210	0,08	0,00	0,02	0,86	376	7,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,59	15,61	123,91	747,45		101,7
ПОЛДНИК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	33,7
	Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)	100	6,70	3,57	42,04	228,17	411	29,8
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	12,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,26	4,13	79,72	384,93		76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	53,57	35,16	304,55	1756,45		255,6
День 6.								
ЗАВТРАК	Вареники с картофелем с маслом	185	20,05	13,73	27,07	314,65	395	46,3
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	71	4,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	12,9
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	7,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	28,97	20,19	66,86	557,17		75,3
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45	5,8
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5	99	18,4
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304	13,8
	Тефтели 1-й вариант с соусом	100	9,09	10,51	10,83	173,73	278	45,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H	2,8
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	12,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	23,76	23,74	135,11	837,01		102
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389	36
	Пирожки печеные 100 гр,	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406	42,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,45	8,11	45,68	323,78		78,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	69,18	52,04	247,65	1717,96		255,6
День 7.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,64	9,20	39,86	262,68	175	37,2
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	6,5
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8	209	13,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,68	24,25	89,52	636,24		75,4
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/2	6,5
	Борщ с картофелем (Свекольник)	200	1,50	4,22	11,74	90,86	83	18,8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67	203	13
	Филе птицы в сливочном соусе,	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260	56,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	H	2,8
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи (яблоки и сливы)	200	0,08	0,08	25,92	100,36	344	12,7
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,75	25,91	118,31	816,99		114
ПОЛДНИК	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	28
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	80	10,24	5,50	34,30	226,79	410	31
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49	376	7,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	10,75	5,90	58,76	330,28		66,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	60,18	56,06	266,59	1783,51		255,6
День 8.								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молочным соусом или сгущенным молоком)	150	21,61	19,18	42,12	398,04	223	45,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,5
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	377	7,8
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	26,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,32	19,98	85,62	587,43		82,9
ОБЕД	Салат "Весна"	60	1,07	3,48	1,48	41,54	28	7,8
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72	112	16,5

	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	7,32	33,69	253,28	199	13,8
	Шницель мясной из рубленого мяса (с соусом)	100	12,11	11,90	12,82	185,96	268	44,3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н	2,8
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	12,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	43,98	28,40	126,68	912,46		101,2
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389	36
	Пирожки печеные 100 гр,	100	14,45	7,91	39,88	287,78	406	35,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	16,45	8,11	45,68	323,78		71,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	85,75	56,49	257,98	1823,67		255,6
День 9.								
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	25,39	22,52	53,18	569,13	285	55,2
	Овощи натуральные свежие* (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	70/72	4,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Чай с сахаром,	210	0,08	0,00	0,02	0,86	376	7,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	29,66	23,05	78,10	680,99		70,1
ОБЕД	Салат из овощей	60	1,66	4,53	1,91	55,01	43	8,8
	Суп картофельный с крупой рисовой,	200	1,50	4,28	11,96	74,68	101	17,3
	Капуста тушеная	150	3,36	6,20	14,33	127,69	139	17
	Котлеты (биточки) рыбные с соусом	100	10,28	6,73	9,22	136,05	492	42,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н	2,8
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	12,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	23,99	22,96	104,53	690,39		104,3
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	32
	Булочка "Молочная"	70	6,94	1,64	40,52	204,58	434	30
	Компот из апельсинов и лимонов	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346	19,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7,84	2,14	84,46	387,56		81,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	61,49	48,15	267,09	1758,94		255,6
День 10.								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62	173	32,3
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	6,5
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	12,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382	15,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	22,35	26,70	107,73	737,18		71
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,74	3,10	6,78	58,22	46	7,5
	Суп с фрикадельками	250	6,00	2,70	14,87	108,05	478	25,4
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07	302	12
	Птица, тушеные в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38	290	37,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	Н	2,8
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	12,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	36,74	35,07	129,18	968,68		101,1
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389	36
	Пицца школьная, 2 вариант	100	11,09	10,05	32,70	267,23	413	47,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	13,09	10,25	38,50	303,23		83,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	72,18	72,02	275,41	2009,09		255,6
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16575	659,68	550,84	2733,06	18240,22		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1657,5	65,97	55,08	273,31	1824,02		